

মা এবং নবজাতকের জন্য স্বাস্থ্য নির্দেশিকা

আমরা NYC-কে সেবা দিই।
কোনো ব্যতিক্রম ছাড়াই

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



সাথেই থাকুন। আমাদেরকে অনুসরণ করুন।

www.nychealthandhospitals.org

আপনার নবজাতকের আগমনে অভিনন্দন জানাই!

আপনার যত্নের জন্য NYC Health + Hospitals-কে বিশ্বাস করার জন্য ধন্যবাদ।

নতুন শিশুর সাথে প্রথম কয়েক সপ্তাহ খুব মূল্যবান, তবে সেগুলি বেশ চাপেরও হতে পারে। একই সাথে, আপনার শরীর সন্তান প্রসব থেকে সেরে উঠছে, আপনি নার্ডাস, ক্লান্ত এবং ঘুমহীন বোধ করতে পারেন, এবং আপনি আপনার নবজাতক শিশুর যত্ন নিতে শিখছেন। মানিয়ে নিতে সময় লাগবে।

NYC Health + Hospitals-এ আমরা আপনাকে এবং আপনার ক্রমবর্ধমান পরিবারকে সহায়তা করতে এখানে আছি। এই নির্দেশিকাটি আপনাকে সন্তান প্রসবের পর প্রথম দিনগুলিতে নতুন বাবা-মায়েদের সবচেয়ে সাধারণ কিছু প্রশ্নের উত্তর দিয়ে পরিস্থিতি সামলাতে সাহায্য করবে। আপনার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হলে নির্দিধায় আপনার কেয়ার টিমের সাথে যোগাযোগ করুন।

অনলাইনে এবং অন্যান্য ভাষায় পাওয়া যাচ্ছে:

nychealthandhospitals.org/BabyGuide

► FINDHELP-এর মাধ্যমে আপনার কাছাকাছি সাহায্য খুঁজুন!

www.FindHelp.NYHealthAndHospitals.org-এ যান এবং আপনার এলাকার রিসোর্স, যেমন ডায়াপার ব্যাংক, ফুড প্যান্ট্রি এবং আরও অনেক কিছু খুঁজতে আপনার জিপ কোড দিন। FindHelp-এ নিউ ইয়র্ক সিটিতে বিনামূল্যে এবং স্বল্পমূল্যের রিসোর্সের জন্য 7,000-এর বেশি তালিকা রয়েছে।

► ব্যক্তিগতভাবে সহায়তা

আমাদের কমিউনিটি হেলথ ওয়ার্কার, সোশ্যাল ওয়ার্কার বা ম্যাটারনাল হোম (Maternal Home) টিমের কাছে রেফারালের জন্য আপনার কেয়ার টিমকে বলুন, যারা আপনার সাথে ব্যক্তিগতভাবে একজনের-জন্য-একজন হিসেবে দেখা করতে পারে এবং NYC Health + Hospitals, সিটি এজেন্সি এবং কমিউনিটি-ভিত্তিক সংস্থাগুলির মাধ্যমে পাওয়া যায় এমন পরিষেবাগুলি খুঁজে পেতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

সন্তান প্রসবের পর মায়ের যত্ন

বাচ্চা হওয়াটা আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য একটি বড় ঘটনা। আপনার শরীর বড় পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে গেছে এবং "স্বাভাবিক" অবস্থায় ফিরতে কিছুটা সময় লাগবে। আপনার আগে সন্তান হয়ে থাকলেও, নতুন শিশুর সাথে জিনিসগুলি বদলে যাবে।

বিশ্রাম এবং কার্যকলাপ

- + আপনার শরীর সেরে উঠতে প্রায় 6 থেকে 8 সপ্তাহ সময় নেবে। এই সময়ে, আপনার জরায়ু সংকুচিত হয়ে ধীরে ধীরে তার স্বাভাবিক আকারে ফিরে আসবে। আপনি প্রথম কয়েকদিন ক্র্যাম্প অনুভব করতে পারেন। হালকা থেকে মাঝারি ক্র্যাম্প জরায়ু সংকুচিত হতে সাহায্য করে।
- + যতটা সম্ভব বিশ্রাম নিন। আপনার বাচ্চা যখন ঘুমায় তখন কিছুক্ষণ ঘুমিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করুন।
- + কমপক্ষে দুই সপ্তাহের জন্য আপনার বাচ্চার চেয়ে ভারী কিছু তুলবেন না।
- + এমন কোনো কাজ এড়িয়ে চলুন যা আপনার শ্বাসকষ্ট বাড়ায় বা আপনার পেশীতে টান ফেলে।
- + কাজে বা শারীরিক কার্যকলাপে ফেরা কখন নিরাপদ হবে তা আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফকে জিজ্ঞাসা করুন।

শরীরের যত্ন এবং স্বাস্থ্যবিধি

- + বারবার হাত ধুয়ে নিন, বিশেষ করে আপনার বাচ্চার ডায়াপার পরিবর্তন করার পরে বা বাথরুমে যাওয়ার পরে।
- + প্রথম দুই সপ্তাহ, শুধুমাত্র শাওয়ার নিন - বাথটা ব্যবহার করবেন না। আপনার ডাক্তার আপনাকে জানাবেন কখন আপনি আবার বাথটা ব্যবহার করতে পারবেন।
- + আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান, তাহলে আপনার স্তনবৃন্তে সাবান ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন কারণ এটি আপনার ত্বককে শুষ্ক করে তুলতে পারে।



রক্তপাত, এবং যোনি ও পেরিনিয়ামের যত্ন

- + সন্তান প্রসবের পর (যোনিপথে প্রসব বা সি-সেকশন), নিম্নলিখিত বিষয়গুলি কমন:
 - 6 সপ্তাহ পর্যন্ত যোনি থেকে রক্তপাত হওয়া।
 - আপনার যোনি এবং পেরিনিয়ামে (আপনার যোনি এবং মলদ্বারের মধ্যবর্তী স্থান) ব্যথা হওয়া।
 - তলপেটে ক্র্যাম্প হওয়া।
- + প্রসবের পর প্রথম 24 ঘণ্টায় আপনার যোনি থেকে রক্তপাত ভারী, উজ্জ্বল লাল প্রবাহ হিসাবে শুরু হবে। প্রসবের দুই বা তিন দিন পর এটি হালকা, লালচে-বাদামী প্রবাহে পরিবর্তিত হবে। এরপর রঙ গোলাপী, তারপর তামাটে, তারপর হলুদ এবং অবশেষে স্বচ্ছ হয়ে যাবে।
- + আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী নিরাপদ না বলা পর্যন্ত ট্যাম্পন বা ডুশ ব্যবহার করবেন না। পরিবর্তে, প্যাড ব্যবহার করুন।

▶ একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন যদি আপনার থাকে:

- + জ্বর।
- + র্যাশ।
- + শ্বাস নিতে সমস্যা বা শ্বাসকষ্ট।
- + যোনি থেকে দুর্গন্ধযুক্ত রক্তপাত বা স্রাব।
- + যোনি থেকে এত বেশি রক্তপাত হয় যে এক ঘণ্টায় দুটি স্যানিটারি প্যাড ভরে যায়।
- + যোনি থেকে বড় রক্ত জমাট বাঁধা (গলফ বলের আকারের)।
- + প্রস্রাব করতে অসুবিধা, প্রস্রাব করার সময় ব্যথা, অথবা আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি প্রস্রাব করছেন।
- + মলত্যাগের (পায়খানা) সংখ্যায় হঠাৎ বৃদ্ধি বা হ্রাস।
- + যোনির ক্ষত যেখানে সংক্রমণের লক্ষণ রয়েছে (লালচে, ফোলা, ব্যথা, তরল বা রক্ত, উষ্ণতা, পুঁজ, বা খারাপ গন্ধ)।
- + যোনির ক্ষত যা সারছে না।
- + একটি লাল বা ফোলা পা যা বেদনাদায়ক বা স্পর্শে গরম লাগে।
- + প্রসবের পর 12 সপ্তাহ ধরে কোনো মাসিক না হওয়া (এবং আপনার বুকের দুধ খাওয়ানোর কোনো ইতিহাস নেই এবং আপনি হরমোনাল গর্ভনিরোধক ব্যবহার করছেন না)।
- + বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করার পর 12 সপ্তাহ ধরে কোনো মাসিক না হওয়া (এবং আপনি হরমোনাল গর্ভনিরোধক ব্যবহার করছেন না)।



স্তনের যত্ন

- + ফোলা কমাতে স্তনে এবং বাহুর নিচে ঠান্ডা প্যাক লাগান।
- + সব সময় একটি ভাল ফিটিং, সাপোর্টিভ ব্রা পরুন।

▶ একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন যদি আপনার থাকে:

- + যেকোনো স্তনে লালচে ভাব, তীব্র ব্যথা অথবা পিঁপু।

সি-সেকশনের পর কাটা জায়গার যত্ন

- + সি-সেকশনের পর, কাটা জায়গা থেকে অল্প পরিমাণে রক্ত বা স্বচ্ছ তরল বের হওয়াটা স্বাভাবিক।
- + আপনার ব্যান্ডেজ পরিবর্তন করার আগে এবং পরে 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত ধুয়ে নিন।

▶ একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন যদি:

- + আপনার সি-সেকশনের কাটা জায়গায় সংক্রমণের লক্ষণ থাকে (লালচে, ফোলা, ব্যথা, তরল বা রক্ত, উষ্ণতা, পুঁজ, বা খারাপ গন্ধ)।

স্বাস্থ্যকর খাওয়া এবং জীবনধারা

- + প্রতিদিন কমপক্ষে 8 গ্লাস পানি পান করুন।
- + প্রতিদিন উচ্চ ফাইবারযুক্ত খাবার খান, যেমন মটরশুঁটি, বাদামি ভাত, গোটা শস্যের রুটি এবং সিরিয়াল, এবং ফল ও সবজি। উচ্চ ফাইবারযুক্ত খাবার কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ বা উপশম করতে পারে।
- + অ্যালকোহল পান করবেন না। আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান বা ব্যথা উপশমের জন্য ঔষধ গ্রহণ করেন তাহলে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।
- + ধূমপান, ভ্যাপিং, বা নিকোটিন বা তামাকযুক্ত কোনো পণ্য ব্যবহার করবেন না।



যৌন মিলন

- + আপনার শরীরকে সুস্থ হতে দেওয়ার জন্য 6 সপ্তাহ যৌন মিলন এড়িয়ে চলুন।
- + আপনি যদি গর্ভনিরোধক ব্যবহার না করেন, তাহলে বাচ্চা হওয়ার পরে খুব শীঘ্রই গর্ভবতী হওয়া সম্ভব, এমনকি যদি আপনার মাসিক নাও হয়ে থাকে।
- + আপনি যদি এখনই গর্ভবতী হতে না চান, তাহলে আপনার জন্য সেরা গর্ভনিরোধক পদ্ধতি সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন
- + আরেকটি সন্তান নেওয়ার পরিকল্পনা করছেন? আপনার এবং আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যের ঝুঁকি কমাতে আপনার পরবর্তী গর্ভাবস্থার আগে কমপক্ষে 18 মাস অপেক্ষা করার কথা বিবেচনা করুন।

পোস্টপার্টাম প্রিক্ল্যাম্পসিয়া

পোস্টপার্টাম প্রিক্ল্যাম্পসিয়া হলো উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কিত একটি গুরুতর অবস্থা যা সন্তান প্রসবের ছয় সপ্তাহ পরে পর্যন্ত হতে পারে।

▶ সতর্কীকরণ লক্ষণগুলির মধ্যে একটি থাকলে 911-এ কল করুন:

- + শ্বাস নিতে সমস্যা বা শ্বাসকষ্ট
- + বুক ব্যথা
- + খিঁচুনি বা স্ট্রোকের লক্ষণ
- + চোখে দাগ দেখা বা দৃষ্টির অন্যান্য পরিবর্তন
- + রক্তচাপের রিডিং 140/90-এর বেশি হওয়া
- + বমির বমি ভাব বা বমি হওয়া
- + আপনার হাতে এবং মুখে ফোলাভাব
- + তীব্র মাথাব্যথা
- + তীব্র পেটে ব্যথা

▶ লক্ষণগুলি চলে যায় কিনা তা দেখার জন্য অপেক্ষা করবেন না।

▶ নিজেকে গাড়ি চালিয়ে হাসপাতালে যাবেন না।



সন্তান প্রসবের পর ডাক্তারি অ্যাপয়েন্টমেন্ট

মায়েদের সন্তান প্রসবের পর নিম্নলিখিত ডাক্তারি অ্যাপয়েন্টমেন্টের আশা করা উচিত:

- + 3 দিনের মধ্যে: একজন ক্লিনিশিয়ানের সাথে একটি হেলথ ভিজিট (এটি একটি টেলিহেলথ ভিজিটও হতে পারে)।
- + 2 সপ্তাহের মধ্যে: আপনার ক্ষত পরীক্ষা করার জন্য একজন ক্লিনিশিয়ানের সাথে একটি ভিজিট।
- + 2-8 সপ্তাহের মধ্যে: একজন ক্লিনিশিয়ানের সাথে আরেকটি হেলথ ভিজিট (এটি একটি টেলিহেলথ ভিজিটও হতে পারে)।

প্রসবের পর নিজের যত্ন নেওয়া শুধুমাত্র প্রসবোত্তর যত্নের চেয়েও বেশি কিছু। আপনার যদি ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপের মতো দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা থাকে, তবে আপনার প্রাইমারি কেয়ার ডাক্তারের সাথে দেখা করাও গুরুত্বপূর্ণ। আপনি আজই 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) নম্বরে কল করে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে পারেন বা আপনার MyChart অ্যাকাউন্টের মাধ্যমে অনলাইনে সময়সূচী নির্ধারণ করতে পারেন।

সন্তান প্রসবের পর আপনার অনুভূতির যত্ন নেওয়া

প্রসব-পরবর্তী বিষণ্ণতা (বেবি ব্লুজ)

বাচ্চা হওয়ার পর বিষণ্ণ বোধ করা, মানসিক চাপে থাকা, বা মেজাজের পরিবর্তন হওয়া একটি কমন বিষয়। একে প্রসব-পরবর্তী বিষণ্ণতা (বেবি ব্লুজ) বলা হয়। এটি 60-80% মানুষের মধ্যে সন্তান প্রসবের পর ঘটে এবং সাধারণত দুই সপ্তাহের মধ্যে চলে যায়।

পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন

পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন বেবি ব্লুজের চেয়ে বেশি সময় ধরে থাকে এবং আরও তীব্র অনুভূত হয়। আপনি যদি নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি অনুভব করেন তাহলে আপনার পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন হতে পারে:

- + স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘন ঘন কাঁদা
- + ক্ষুধার পরিবর্তন
- + ঘুমাতে না পারা বা খুব বেশি ঘুমানো
- + রাগের অনুভূতি
- + প্রিয়জনদের কাছ থেকে সরে আসা
- + আপনার শিশুর প্রতি অনুভূতিহীন বা দূরত্ব অনুভব করা
- + আপনি শিশুর ক্ষতি করবেন এই নিয়ে উদ্বেগ হওয়া
- + আপনার শিশু যখন ঘুমিয়ে আছে এমনকি সেই সময়েও ঘুমাতে সমস্যা হওয়া



আপনার পোস্টপার্টাম ডিপ্রেসন থাকলে, সাহায্য পাওয়া সম্ভব।

- + পোস্টপার্টাম ডিপ্রেসনের সাথে একা লড়াই করবেন না। আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন এবং পেশাদার সাহায্য নিন। টক থেরাপি, এবং সম্ভবত ঔষধ, আপনাকে আপনার আগের অবস্থায় ফিরে আসতে সাহায্য করবে।
- + আপনার সঙ্গী, অন্যান্য মা, বন্ধু এবং পরিবারের সাথে আপনার অনুভূতি সম্পর্কে খোলামেলাভাবে কথা বলুন।
- + মায়েদের জন্য একটি সাপোর্ট গ্রুপে যোগ দিন।
- + এমন একজন আত্মীয় বা ঘনিষ্ঠ বন্ধু খুঁজুন যিনি আপনাকে শিশুর যত্ন নিতে সাহায্য করতে পারেন।
- + আপনার ডাক্তার বা অন্য প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ঠিক আছে বলার সাথে সাথে হাঁটুন এবং ব্যায়াম করুন।
- + অগুরুত্বপূর্ণ কাজ নিয়ে চিন্তা না করার চেষ্টা করুন—একটি নতুন শিশুর যত্ন নেওয়ার সময় আপনি সত্যিই কী করতে পারেন সে সম্পর্কে বাস্তববাদী হন।

এখনই সাহায্য প্রয়োজন?

- + ফোনে বা ভিডিওর মাধ্যমে এখনই একজন ডাক্তারের সাথে কথা বলতে, expresscare.nyc-এ যান বা 631-397-2273 নম্বরে কল করুন।
- + 988 আত্মহত্যা ও সংকটকালীন লাইফলাইন (988 Suicide & Crisis Lifeline) অ্যাক্সেস করতে 988 নম্বরে কল, টেক্সট বা চ্যাট করুন, যা আপনাকে 24/7 প্রশিক্ষিত ক্রাইসিস কাউন্সেলরদের সাথে সংযুক্ত করে। আত্মহত্যা নিয়ে ভাবছেন, মাদকের ব্যবহার নিয়ে সংগ্রাম করছেন, মানসিক স্বাস্থ্য সংকটে ভুগছেন, বা অন্য কোনো ধরনের মানসিক যন্ত্রণায় আছেন এমন যে কাউকে তারা সাহায্য করতে পারেন। সংকটকালীন সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে এমন কারো জন্য আপনি চিন্তিত হলেও তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

► **911 নম্বরে কল করুন অথবা জরুরি কক্ষে যান যদি:**

- + আপনার নিজের বা আপনার শিশুর ক্ষতি করার চিন্তা এসে থাকে।
- + আপনি অত্যন্ত বিভ্রান্ত হয়ে থাকেন।
- + আপনি এমন কিছু শুনছেন বা দেখছেন যা অন্যরা দেখে না।



আপনার শিশুর যত্ন

বুকের দুধ খাওয়ানো

- + আপনার শিশুর পাকস্থলী একটি মার্বেলের আকারের সমান। আপনি কত ঘন ঘন আপনার শিশুকে খাওয়াবেন তা ভিন্ন হতে পারে, তবে নবজাতকদের জন্য এটি সাধারণত প্রতি কয়েক ঘণ্টা অন্তর হয়ে থাকে।
- + শিশুরা জানে তাদের কতটা বুকের দুধ খেতে হবে। তারা সাধারণত স্তন ছেড়ে দিয়ে বা ঘুমিয়ে পড়লে স্তনবৃত্ত ছেড়ে দিয়ে খাওয়া শেষ করে।
- + একটি নার্সিং বালিশ শিশুর ওজন নিতে সাহায্য করতে পারে এবং আপনার জন্য আরও আরামদায়ক একটি অবস্থান তৈরি করতে পারে।
- + একটি সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস এবং প্রচুর পানি পান করা আপনাকে বুকের দুধ উৎপাদনে সাহায্য করবে।
- + আপনার স্তনবৃত্ত পরিষ্কার করার জন্য গরম পানিই যথেষ্ট। সাবান, শ্যাম্পু এবং অন্যান্য ক্লিনজারের পরিমাণ কমানোর চেষ্টা করুন যা ওই স্থানে জ্বালা সৃষ্টি করতে পারে।

সাহায্য প্রয়োজন?

- হাসপাতালে, আমাদের নার্স এবং ল্যাকটেশন কনসাল্ট্যান্টরা আপনাকে আপনার শিশুকে সঠিক অবস্থানে রাখা এবং সঠিক ল্যাচিং নিশ্চিত করার বিষয়ে প্রশিক্ষণ দিতে পারে।
- আমাদের ব্রেস্টফিডিং ক্লাস সম্পর্কে আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন যা ব্যক্তিগতভাবে, অনলাইনে, একজনের-জন্য-একজন হিসেবে, এবং গ্রুপ সেটিংসে পরিচালিত হয়।
- আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়াতে না পারেন অথবা বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য আপনার আরো সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।



আপনার বুকের দুধ সংরক্ষণ করা

সংরক্ষণের স্থান এবং তাপমাত্রা

দুধের ধরন	কাউন্টারটপ	রেফ্রিজারেটর	ফ্রিজার
তাজা তোলা বা পাম্প করা	4 ঘণ্টা পর্যন্ত	4 দিন পর্যন্ত	6 মাসের মধ্যে
গলানো, পূর্বে হিমায়িত	1-2 ঘণ্টা	24 ঘণ্টা পর্যন্ত	বুকের দুধ একবার গলানোর পর আর কখনোই পুনরায় হিমায়িত করবেন না
খাওয়ানোর পর অবশিষ্ট (শিশু বোতল শেষ করেনি)	শিশু খাওয়া শেষ করার 2 ঘণ্টার মধ্যে ব্যবহার করুন		

নিরাপদ ঘুম

আপনার শিশুর সাথে বিছানা শেয়ার করা নিরাপদ নয় এবং এটি শিশুর আঘাত বা মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ায়। আপনার শিশুর নিরাপদ, আরামদায়ক ঘুমের জন্য শুধু কয়েকটি জিনিস প্রয়োজন:

- + শিশুদের সবসময় পিঠের উপর ভর দিয়ে ঘুমাতে দেওয়া উচিত।
- + শিশুদের একটি দৃঢ় পৃষ্ঠে ঘুমানো উচিত যা ঢালু নয়।
- + নরম জিনিস যেমন বালিশ, কস্বল, ক্রিব বাস্পার এবং খেলনা আপনার শিশুর ঘুমের জায়গা থেকে দূরে রাখুন।
- + প্রথম ছয় মাস, শিশুদের আপনার শোবার ঘরে বা এত কাছে ঘুমানো উচিত যাতে আপনি রাতে তাদের শুনতে পান।
- + আপনার বুকে শিশুকে নিয়ে ঘুমিয়ে পড়বেন না বা আপনার শিশুর সাথে সোফা, রিকলাইনার বা রকিং চেয়ারে ঘুমাবেন না।



আপনার শিশুকে গোসল করানো

- + শিশুর গায়ে সবসময় একটি হাত রাখবেন।
- + নাড়ির কর্ড পড়ে গিয়ে সেরে না যাওয়া পর্যন্ত আপনার শিশুকে স্পঞ্জ দিয়ে স্নান করান।
- + বেশিরভাগ শিশুকে সপ্তাহে শুধু 2 বা 3 বার গোসল করানোর প্রয়োজন হয়।

আপনার শিশুর তাপমাত্রা মাপা

আপনার যদি মনে হয় আপনার শিশু অসুস্থ হতে পারে, তাহলে তার তাপমাত্রা চেক করুন। জীবনের প্রথম বছরে কানের থার্মোমিটার ব্যবহার করা উচিত নয়।

- + শিশুর বগলের মাঝখানে একটি ডিজিটাল থার্মোমিটার রাখুন এবং কমপক্ষে 3 মিনিট বা ডিজিটাল থার্মোমিটার বীপ না করা পর্যন্ত ধরে রাখুন।
- + একটি স্বাভাবিক তাপমাত্রা 97.7° F এবং 99.6° F এর মধ্যে থাকে।
 - যদি আপনার শিশুর তাপমাত্রা 97.7° F এর নিচে থাকে, তাহলে 30 মিনিটের জন্য আপনার শিশুকে আপনার কাছে (ত্বকের সাথে ত্বক) ধরে রাখুন। যদি শিশুর তাপমাত্রা তখনও কম থাকে, তাহলে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞকে কল করুন।
 - যদি আপনার শিশুর তাপমাত্রা 100.4° F বা তার বেশি হয়, তাহলে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞকে কল করুন।

নাড়ির কর্ডের যত্ন

- + একটি শিশুর নাড়ির কর্ডের গোড়া শুকিয়ে যাওয়ার পরেই তা পড়ে যায়, যা সাধারণত জন্মের 1 থেকে 3 সপ্তাহ পরে হয়।
- + আপনার শিশুর ডায়াপারের সামনের অংশটি ভাঁজ করে নিচে রাখুন, যাতে এটি কর্ডের গোড়াটি ঢেকে না ফেলে।
- + নাড়ির নাড়ির অবশিষ্টাংশ নিজে থেকে খসে পড়তে দিন। নিজে সেটি টেনে ছিঁড়বেন না।

ডায়াপার র্যাশ

- + ডায়াপার র্যাশ সাধারণত সাধারণ ঘরোয়া যত্ন, যেমন বাতাসে শুকানো, আরো ঘন ঘন ডায়াপার পরিবর্তন করা এবং জিঙ্ক অক্সাইড ক্রিম বা মলম ব্যবহারের মাধ্যমে ঠিক হয়ে যায়।
- + যদি কয়েকদিন পরেও র্যাশের উন্নতি না হয়, তাহলে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞকে কল করুন। র্যাশের চিকিৎসার জন্য আপনার প্রেসক্রিপশন ঔষধের প্রয়োজন হতে পারে।



একজন HealthySteps স্পেশালিস্ট, একজন শিশু ও টডলার বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা করুন

আপনার নবজাতক বা তার যত্ন নেয়া সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন আছে? NYC Health + Hospitals-এর পেডিয়াট্রিক প্রাইমারি কেয়ার বিভাগগুলি শিশু এবং টডলার বিশেষজ্ঞদের মাধ্যমে পরিষেবার অফার দেয় যারা আপনাকে আপনার শিশু বা টডলারকে নিয়ে বিভিন্ন চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় সহায়তা করতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে:

- + কান্নাকাটি করা
- + ঘুমানো
- + নতুন রুটিনের সাথে খাপ খাওয়ানো
- + পারিবারিক সম্পর্ক
- + মা-বাবার কোচিং
- + খাবার নিয়ে বাছবাছি করা
- + বদমেজাজ
- + প্রাথমিক সাক্ষরতা কর্মসূচি

যোগাযোগ করতে আপনার নবজাতকের পেডিয়াট্রিক প্রাইমারি কেয়ার ডাক্তারকে একজন HealthySteps স্পেশালিস্টের সাথে কথা বলতে বলুন।

খাবার, আর্থিক সহায়তা এবং অন্যান্য রিসোর্স

আপনার জন্য বিনামূল্যে বা স্বল্প খরচে অনেক রিসোর্স উপলব্ধ রয়েছে: খাবার, ডায়াপার, আর্থিক সহায়তা, আইনি সহায়তা এবং আরও অনেক কিছু। রিসোর্সগুলির মধ্যে রয়েছে:

খাদ্য

- + ফুড প্যান্ট্রিগুলি বাড়িতে ব্যবহারের জন্য বিনামূল্যে মুদিপণ্য দেয়। আপনার কাছাকাছি ফুড প্যান্ট্রি খুঁজতে www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org-এ যান।
- + স্যুপ কিচেনগুলি কমিউনিটি সেন্টারে বিনামূল্যে খাবার পরিবেশন করে। আপনার কাছাকাছি স্যুপ কিচেন খুঁজতে www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org-এ যান।
- + সম্পূর্ণ পুষ্টি সহায়তা কর্মসূচি (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP) যোগ্যতার শর্ত পূরণকারী পরিবারগুলিকে মুদিপণ্য কেনার জন্য অর্থ প্রদান করে। আপনার কাছাকাছি একটি SNAP কেন্দ্র খুঁজতে 311 নম্বরে কল করুন।



- + নারী, নবজাতক ও শিশুদের (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) জন্য বিশেষ সম্পূর্ণ পুষ্টি কর্মসূচি 5 বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের পরিবারকে মুদিপণ্য (ফর্মুলা সহ) কেনার জন্য অর্থ, পুষ্টি পরামর্শ এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর সহায়তা প্রদান করে। WIC সাইটগুলি বেশ কয়েকটি NYC Health + Hospitals অবস্থানে রয়েছে। রেফারালের জন্য আপনার কেয়ার টিমকে বলুন।

আর্থিক সহায়তা

- + NYC বিনামূল্যে কর প্রস্তুতি (NYC Free Tax Prep) লোকজনকে ব্যক্তিগতভাবে বা অনলাইনে বিনামূল্যে তাদের ট্যাক্স ফাইল করতে সাহায্য করে এবং এটি আয়ের মানদণ্ড পূরণকারী নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য লভ্য রয়েছে। ট্যাক্স মৌসুমে (জানুয়ারি-এপ্রিল), আমাদের হাসপাতালগুলি শহরব্যাপী প্রচেষ্টার অংশ হিসাবে বিনামূল্যে ট্যাক্স প্রস্তুতি পরিষেবা দেয়। আরও জানতে nyc.gov/TaxPrep দেখুন।
- + আর্থিক ক্ষমতায়ন কেন্দ্রগুলি আপনাকে আর্থিক লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করার জন্য বিনামূল্যে একজনের-জন্য-একজন হিসেবে আর্থিক পরামর্শ এবং কোচিং পরিষেবা প্রদান করে, যার মধ্যে রয়েছে কিভাবে আপনার টাকা-পয়সা ব্যবস্থাপনা করবেন, আপনার ক্রেডিট প্রতিষ্ঠা বা উন্নত করবেন, একটি নিরাপদ এবং সাশ্রয়ী মূল্যের ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খুলবেন, ঋণ কমানো বা পেমেন্ট কমানোর জন্য একটি কৌশল তৈরি করবেন এবং আরও অনেক কিছু। আরও জানতে nyc.gov/TalkMoney দেখুন।

শিশুদের সামগ্রী

- + ডায়াপার ব্যাংকগুলি মা ও শিশুর জন্য বিনামূল্যে ডায়াপার এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র সরবরাহ করে। আপনার কাছাকাছি ডায়াপার ব্যাংক খুঁজতে www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org-এ যান।

আবাসন

- + শেল্টার: NYC শিশু সহ পরিবারের জন্য পৃথক শেল্টারের ব্যবস্থা করে। পারিবারিক ইনটেক শেল্টার 24/7 খোলা থাকে এবং এটি 151 East 151st Street, Bronx, NY-এ অবস্থিত।
- + সাশ্রয়ী মূল্যের আবাসন: NYC Housing Connect-এ অনলাইনে আবেদন করুন।
- + সহায়ক আবাসন: সহায়ক আবাসন সেইসব গৃহহীন মানুষের জন্য লভ্য রয়েছে যাদের মানসিক স্বাস্থ্য বা মাদক ব্যবহারের সমস্যা রয়েছে। আমাদের হাউজিং ফর হেলথ (Housing for Health) টিম যোগ্য রোগীদের সহায়ক আবাসনের জন্য আবেদন করতে সাহায্য করতে পারে। রেফারালের জন্য আপনার কেয়ার টিমকে বলুন।



আইনি সহায়তা

- + নিউ ইয়র্ক আইনি সহায়তা সংস্থা (New York Legal Assistance Group, NYLAG)-এর একটি বিভাগ Legal Health-এর সাথে অংশীদারিত্বের মাধ্যমে আমাদের হাসপাতালগুলিতে বিনামূল্যে আইনি পরিশেবা পাওয়া যায়। রেফারালের জন্য আপনার কেয়ার টিমকে বলুন।

গার্হস্থ্য সহিংসতা

- + হটলাইন: গার্হস্থ্য এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতার শিকারদের জন্য সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে। পরিশেবাগুলির সাথে সংযুক্ত হতে, NYC-এর 24-ঘণ্টার HOPE হটলাইনে 1-800-621-HOPE (4673), TTY: 866-604-5350 নম্বরে কল করুন, অথবা on.nyc.gov/HotlineChat-এ একজন প্রতিনিধির সাথে চ্যাট করুন।
- + পারিবারিক ন্যায়বিচার কেন্দ্রগুলি (ফ্যামিলি জাস্টিস সেন্টার) গার্হস্থ্য এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতার শিকার হওয়া ব্যক্তিদের জন্য বিনামূল্যে এবং গোপনীয় সহায়তা প্রদান করে, যার মধ্যে রয়েছে তাৎক্ষণিক নিরাপত্তা পরিকল্পনা, শেল্টার সহায়তা, আপনার এবং আপনার সন্তানদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শ, আইনি সহায়তা এবং অনসাইট চাইল্ড কেয়ার। কেন্দ্রগুলি সোমবার-শুক্রবার, সকাল 9টা-বিকাল 5টা পর্যন্ত খোলা থাকে। www.nyc.gov/NYCHope-এ আরও জানুন।

বিকাশগত বিলম্ব

- + প্রারম্ভিক হস্তক্ষেপ পরিশেবাগুলি 0-3 বছর বয়সী শিশুদের জন্য পাওয়া যায় যারা তাদের বয়সের অন্য শিশুদের মতো শিখছে না, খেলছে না, বাড়ছে না, কথা বলছে না বা হাঁটছে না। প্রোগ্রামটি বিনামূল্যে পরিচালনা করা হয়। রেফারালের জন্য আপনার কেয়ার টিমকে বলুন।

Medicaid Managed Care

আপনার যদি Medicaid Managed Care থাকে এবং খাবার, পরিবহন বা আবাসনের জন্য সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি NYC-এর একটি অলাভজনক সংস্থার সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন:

- + Bronx: SOMOS কমিউনিটি কেয়ার (SOMOS Community Care), 833-766-6769
- + Manhattan, Brooklyn, অথবা Queens: জনস্বাস্থ্য সমাধান (Public Health Solutions), 888-755-5045
- + Staten Island: স্টেটেন আইল্যান্ড পারফর্মিং প্রোভাইডার সিস্টেম (Staten Island Performing Provider System, SIPPS), 917-830-1140

